



# SUMÁRIO

<b>1. APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA .....</b>	<b>4</b>
2.1 ATENÇÃO! .....	6
2.2 PERIGO .....	6
2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA: .....	7
<b>3. LISTA DE PEÇAS.....</b>	<b>9</b>
<b>4. VISTA EXPLODIDA .....</b>	<b>11</b>
<b>5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO.....</b>	<b>12</b>
<b>6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....</b>	<b>13</b>
6.1 CROSS OVER ANGULAR 2X1 801RRF .....	13
6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS .....	14
6.3 ESPECIFICAÇÕES.....	14
<b>7. MANUTENÇÃO.....</b>	<b>15</b>
7.1 RECOMENDAÇÕES:.....	15
7.2 LIMPEZA: .....	15
7.3 MANOPLAS: .....	15
7.4 BARRA GUIA: .....	15
7.5 CABO DE AÇO: .....	16

# 1. APRESENTAÇÃO

Você acaba de adquirir um dos produtos da linha TOTAL HEALTH!

A TOTAL HEALTH é uma empresa brasileira que está sempre inovando e aperfeiçoando seus produtos, visando performance e durabilidade, alinhando com o design para atender todas as necessidades do usuário.

A tecnologia aplicada neste produto está de acordo com os padrões internacionais e com as normas ABNT, ANSI E DIN.

Os modelos apresentados neste manual foram especialmente criados para proporcionar ao usuário uma experiência de treino capaz de auxiliá-lo a atingir os seguintes objetivos:

- **Manutenção ou Perda de Peso;**
- **Melhora da Capacidade Cardiorrespiratória;**
- **Fortalecimento Muscular;**
- **Benefícios conhecidos dos exercícios físicos como redução do Stress e melhora dos padrões de sono.**

Neste manual contém as informações essenciais sobre operação, manutenção e assistência técnica, a fim de proporcionar ao usuário o máximo desempenho, com a mínima manutenção, e maior durabilidade para o equipamento.

Portanto é de fundamental importância que este manual seja lido atentamente e que as recomendações sejam observadas.

Aconselha-se ainda, mantê-lo sempre acessível para que possa ser consultado, sem dificuldades, ao surgir qualquer dúvida.

Obrigado por adquirir um produto TOTAL HEALTH!

## 2. INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- O uso incorreto do equipamento poderá causar ferimentos graves, sendo de extrema importância a leitura e compreensão deste manual.
- Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos ao usuário.
- É de inteira responsabilidade do comprador dos produtos TOTAL HEALTH DO BRASIL ler o manual de instruções e os adesivos de advertência do equipamento. É também de inteira responsabilidade do comprador instruir os usuários finais sobre o uso correto do equipamento.
- Os usuários devem ser supervisionados por profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto neste Manual pode causar acidentes aos usuários.
- Este equipamento não é destinado a pessoas com capacidade física, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenha recebido instruções referentes à utilização do equipamento e estejam sob supervisão de instrutor.
- Entender cada adesivo de advertência é importante. Em caso de dúvida, contate nossa central de atendimento pelo telefone (16) 3209-6000.
- Nunca permita que duas ou mais pessoas utilizem o equipamento ao mesmo tempo.
- Não permita que terceiros fiquem próximos ao equipamento, podendo causar acidentes.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Jamais coloque as mãos, braços ou pés enquanto o equipamento estiver sendo utilizado, evitando assim, graves lesões.
- Mantenha tanto o piso no entorno do Cross Over, quanto suas manoplas sempre secos e limpos, evitando escorregões e quedas que poderão causar acidentes.
- Certifique-se que o equipamento está devidamente nivelado ao solo e sobre uma superfície plana, longe de paredes a fim de manter o equilíbrio do equipamento e evitar acidentes e danos ao usuário.
- Para iniciar o exercício, sente-se no assento e mantenha a postura correta de acordo com as especificações do aparelho.
- Nunca faça modificações no equipamento sem autorização do fabricante. Modificações ou acessórios não autorizados podem resultar na perda da garantia, além de provocar ferimentos graves ou fatais ao usuário.
- Exercícios incorretos ou excessivos podem causar graves lesões. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.
- Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.
- Não utilize o equipamento com calçado de salto, sola gasta ou descalço.
- Não utilize roupas folgadas, evite usar joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Use sempre roupa destinada à prática do exercício físico.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

- Não permita que crianças e animais fiquem próximos ao equipamento, risco de acidente grave ou fatal.

## 2.1 ATENÇÃO!

Sempre consulte um médico antes de realizar qualquer tipo de atividade física, principalmente pessoas com algum problema de saúde. Leia esse manual cuidadosamente. O excesso de exercícios sem o acompanhamento de um profissional pode resultar em lesões sérias. Se você se sentir desfalecendo pare o exercício imediatamente.

## 2.2 PERIGO

Nunca proceda ou implemente modificações/adaptações nos dispositivos de ajuste mecânico. Eles foram projetados para funcionar nos parâmetros estabelecidos na montagem. O descumprimento desta determinação poderá resultar em lesões ao usuário, danos ao equipamento, e consequente perda da Garantia, além de isentar a Total Health do Brasil de qualquer responsabilidade sobre os eventos decorrentes.

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

**2.3 ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA:** Os adesivos em formato de triângulos indicam riscos ao usuário caso as instruções não sejam seguidas.



**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR AS MÃOS  
ENTRE OS PESOS  
RISCO DE ESMAGAMENTO

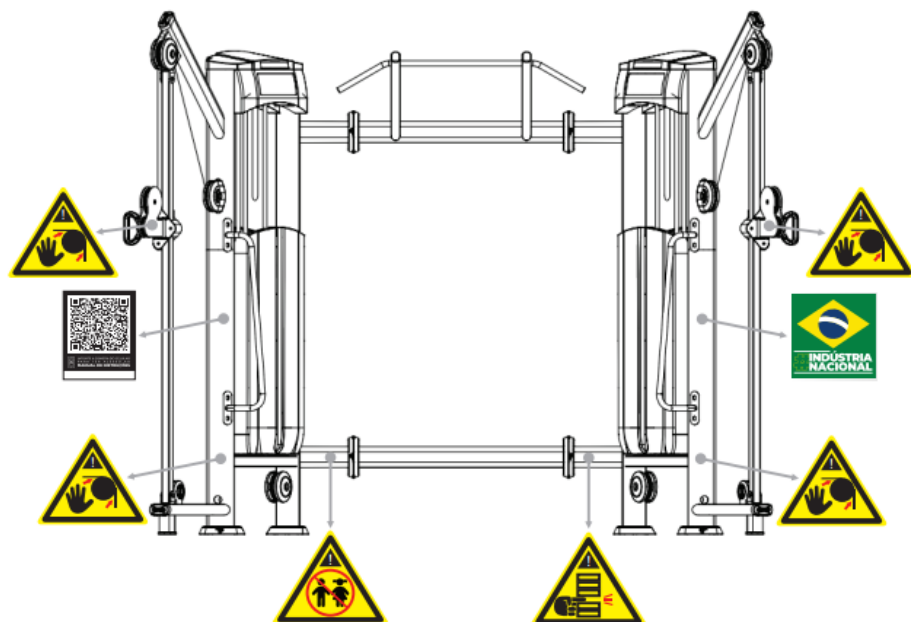


**CUIDADO**  
MANTENHA CRIANÇAS LONGE  
DESTE EQUIPAMENTO  
RISCO DE ACIDENTE



**CUIDADO**  
NÃO COLOCAR AS MÃOS  
NAS ROLDANAS  
RISCO DE ESMAGAMENTO

# INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA





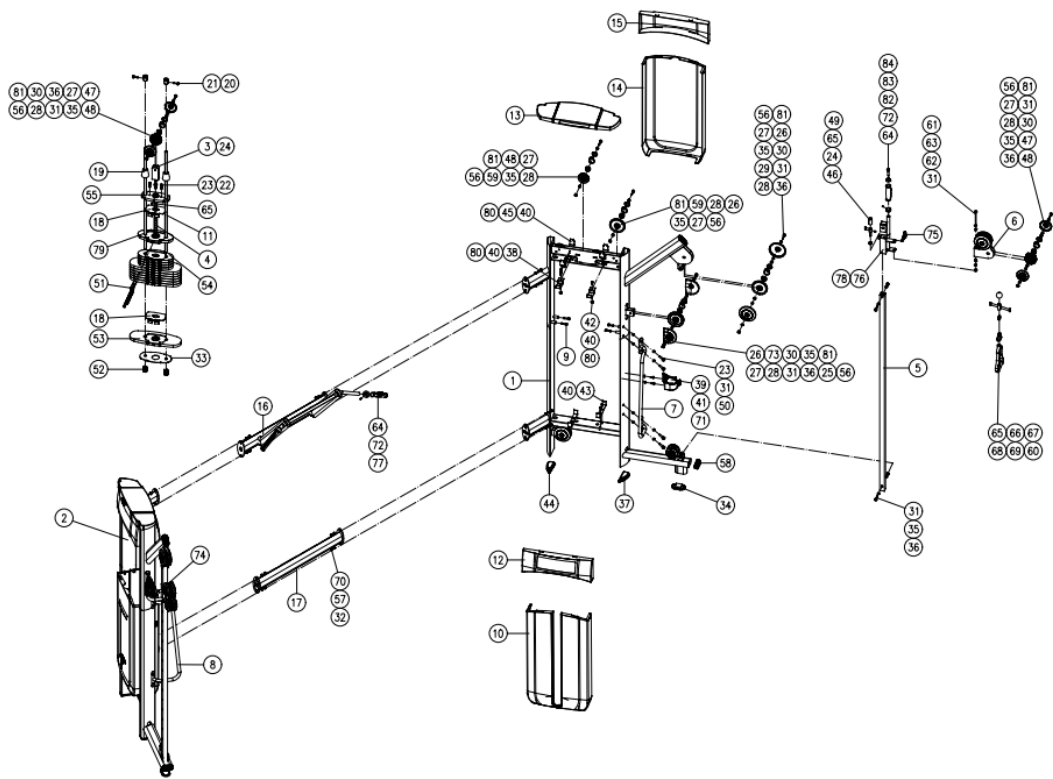
## 3. LISTA DE PEÇAS

POS.	QUANT.	DESCRIÇÃO	CÓDIGO
1	1	801RR.01.00 - COLUNA DIREITA	601RR.0258
2	1	801RR.02.00 - COLUNA ESQUERDA	601RR.0259
3	2	8001.05.00- POLIA MOVEL	6001.0307
4	2	204RX.14.00 - BARRA LEVANTAMENTO	601RX.0014
5	2	8001.07.00-TUBO REG. QUAD.	6001.0309
6	2	8001.08.00- SUP. ROLDANAS	6001.0310
7	1	801RX.03.00 - PEGADA DIREITA	601RX.0289
8	1	801RX.04.00 - PEGADA ESQUERDA	601RX.0290
9	8	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.02.01
10	2 PARES	CARENAGEM FRONTAL	507.00.307
11	4	801RR.03.00 - TUBO GUIA	601RR.0257
12	2	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.306
13	2	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.309
14	2	CARENAGEM TRASEIRA	507.00.308
15	2	CARENAGEM SUPERIOR	507.00.305
16	1	801RX.09.00 - TRAVESSA SUPERIOR	601RX.0295
17	1	801RX.10.00 - TRAVESSA INFERIOR	601RX.0310
18	24	ACABAMENTO PESO	507.00.224
19	4	BUCHA CABEÇA DE PESO	507.00.72
20	4	BUCHA GUIA DOS PESOS	507.00.99
21	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 30	301.03.27
22	2	ANEL ELÁSTICO	304.00.03
23	12	PARAFUSO ALLEN M10 X 30	301.02.07
24	4	PORCA SEXTAVADA M12	302.01.14
25	2	CAPAS POLIA	507.00.419
26	10	POLIA	316.00.50
27	22	ROLAMENTO 40 X 12 X 17	313.00.01
28	44	2003.24.00 - BUCHA DAS ROLDANAS	6001.0024
29	12	ACABAMENTO POLIA	507.00.102
30	28	BUCHA DA CARENAGEM	507.00.117
31	48	ARRUELA LISA M10	303.01.07
32	8	PORCA SEXTAVADA M8	302.02.02
33	2	203RX.04.00 - CHAPA APOIO	601RX.0028
34	2	SAPATA	507.00.227
35	26	PORCA SEXTAVADA W-3/8"	302.02.08
36	18	PARAFUSO SEXTAVADO W3/8" X 3"	301.01.36
37	2	SAPATA	507.00.423
38	4	608RR.21.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010-D
39	4	REBITE M6	306.00.01
40	32	PARAFUSO ALLEN M5 X 16	301.02.19
41	2	GARRAFEIRO	507.00.303
42	4	608RR.06.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0010

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

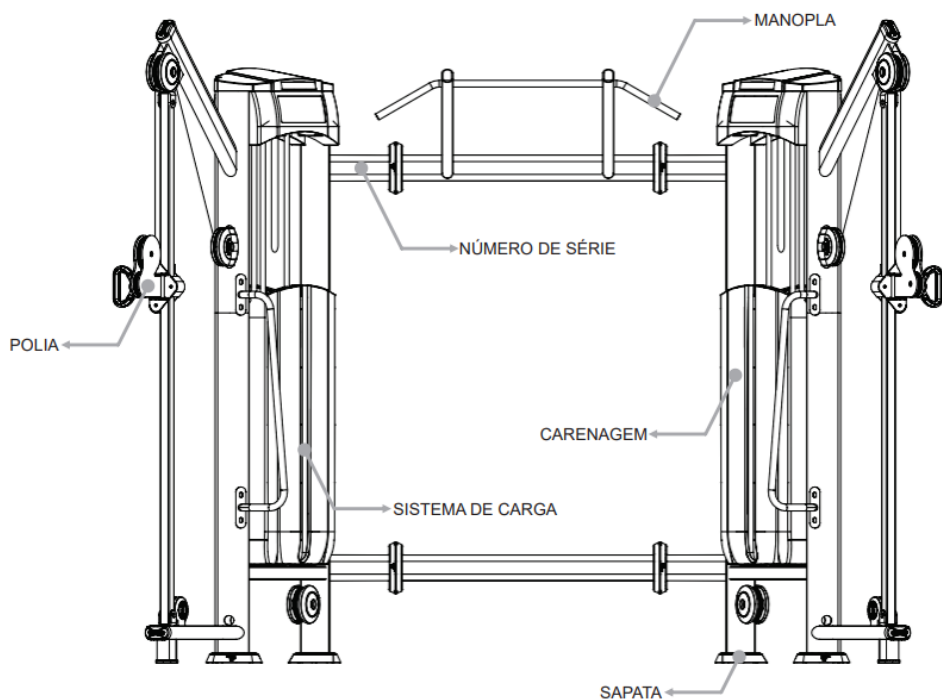
43	4	608RR.07.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0011
44	2	SAPATA	507.00.230
45	8	608RR.08.00 - CHAPA FIXAÇÃO	601RR.0012
46	2	2003.28.00 - PRENSA CABO	6001.0034
47	12	ACAB. ROLDANA	507.00.101
48	12	POLIA	316.00.49
49	2	ACABAMENTO ESTICADOR	507.00.124
50	8	REBITE M10	306.00.02
51	2	610.00.100 - PINO DE GRADUAÇÃO	610.00.100
52	4	MOLA	308.00.05
53	14	203RR.05.00 - PESO 10KG	601RR.0050
54	8	2005.08.00 - PESO 5 KG	6001.0008
55	2	2003.09.00 - PESO SUPERIOR	6001.0009
56	22	ANEL ELÁSTICO	304.00.24
57	8	PARAFUSO SEXTAVADO M8 X 30	301.01.11
58	4	PONTEIRA OBLONGA INTERNA	507.00.546
59	8	PARAFUSO SEXTAVADO 3/8" X 2"	301.01.46
60	2	SAPATILHA	316.00.47
61	2	PORCA SEXTAVADA M10	302.02.03
62	2	PARAFUSO SEXTAVADO M10 X 110	301.01.15
63	4	BUCHA AUTOLUBRIFICANTE	310.00.04
64	4	ANEL DE ACABAMENTO	507.00.156
65	16	PARAFUSO ALLEN M8 X 8	301.04.02
66	2	2003.19.00 - PRENSA CABO	6001.0019
67	2	9005.16.00 - PEGADA	6001.0784
68	2	MOSQUETÃO	316.00.46
69	2	ESFERA	507.00.68
70	16	ARRUELA LISA Ø 5/16"	303.01.02
71	4	PARAFUSO ALLEN M6 X 20	301.03.16
72	4	PARAFUSO ALLEN M5 X 5	301.04.08
73	2	CAPAS POLIA	507.00.333
74	1	10800.22.00 - TUBO DESLIZANTE	601RX.0657
75	2	PINO DE TRAVA	610.00.90
76	1	10700.42.00 - TUBO DESLIZANTE	601RX.0710
77	2	MANOPLA	507.00.340
78	2	REDUÇÃO	310.00.09
79	2	2003.32.00 - PESO 5KG	6001.0066
80	24	PORCA SEXTAVADA M5	302.02.05
81	22	ARRUELA FECHAMENTO	507.00.337
82	2	PARAFUSO ALLEN M8 X 20	301.02.30
83	2	MANOPLA	507.00.259
84	2	TAMPA ACABAMENTO	507.00.174

# 4. VISTA EXPLODIDA



## 5. CONHECENDO O EQUIPAMENTO

A linha RRF da Total Health foi projetada e desenvolvida visando design, beleza, robustez e uma eficiência biomecânica. Equipamentos produzidos com a mais avançada tecnologia fabril, dentro dos padrões e das normas técnicas internacionais. Tudo isso faz com que a linha RRF seja equiparada aos melhores equipamentos de fitness produzidos no mundo. Produtos com a assinatura Total Health. O Cross Over Angular é versátil, possui uma estrutura que proporciona uma ampla atividade muscular e cardiovascular.



## CONHECENDO O EQUIPAMENTO

Nº	INSTRUÇÕES OPERACIONAIS	
1	<b>Número de Série</b>	Com o número de série de seu Cross Over é possível transmitir as informações sobre o modelo do equipamento para a assistência técnica, facilitando o atendimento ao cliente.
3	<b>Manoplas</b>	O Cross Over possui manoplas para maior adaptação ao realizar seus movimentos.
6	<b>Sistema de Carga</b>	A função da carga do equipamento é fazer com que o usuário realize mais força. A carga aumenta conforme o posicionamento do pino de graduação. Para utilizar o pino basta puxá-lo e posicionar onde desejar.
7	<b>Sapata</b>	O Cross Over possui sapatas para estabilizá-lo ao solo. O desnivelamento pode danificar o equipamento.

## 6. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

### 6.1 CROSS OVER ANGULAR 2X1 801RRF

- Estrutura em Aço 50 x 98, tubo especial com formato “Gota” desenvolvido pela Total Health, todos com espessura de 3mm.
- Tratamento anticorrosivo através de banhos de fosfatização, pintura eletrostática em poliéster com dupla camada e com fixação em estufa a 200°C.
- Apoio do equipamento no piso em PVC injetado elevando a estrutura, evitando contato da base com o piso, facilitando a limpeza e impedindo contato com umidade.
- Tampas de acabamento injetadas em PVC flexível, evitando que estes se soltem do tubo e deixe o equipamento sem acabamento.

# INFORMAÇÕES TÉCNICAS

## 6.2 MÚSCULOS TRABALHADOS



## 6.3 ESPECIFICAÇÕES

Código	801RRF
Dimensão (C x L x H)	308 x 128 x 224 cm
Peso	460 kg
Carga	200 kg

## 7. MANUTENÇÃO

**7.1 RECOMENDAÇÕES:** Para uma maior durabilidade de seus equipamentos, recomendamos a tomada de algumas precauções. Em caso de quebra de qualquer parte do Cross Over interrompa a utilização até serem realizados os devidos reparos.

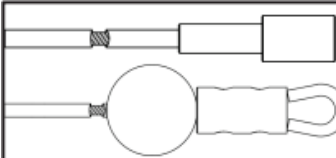
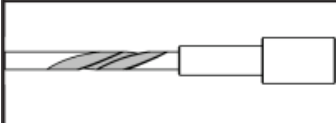
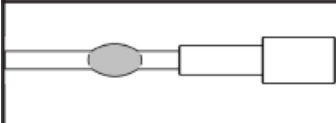
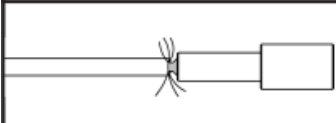
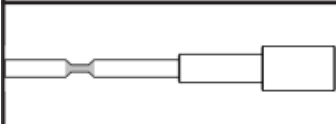
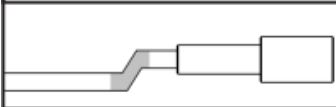
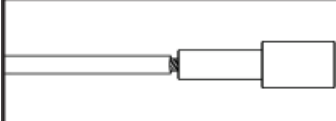
**7.2 LIMPEZA:** Diariamente limpe o Cross Over com um pano úmido. Utilize água e sabão neutro para a limpeza antes e após o treino. Nunca utilize produtos ácidos, nunca despeje água ou líquidos sobre o equipamento mesmo com a utilização do pano macio e úmido espere o equipamento secar por completo para realizar novos treinos.

**7.3 MANOPLAS:** Para evitar acidentes, mantenha as manoplas secas e limpas. Para realizar a limpeza utilize um pano úmido. Não utilizar o equipamento com as manoplas molhadas.

**7.4 BARRA GUIA:** Limpe e lubrifique as barras de 1 a 3 vezes por semana para evitar problemas com oxidação em seu equipamento. Recomenda-se utilizar os óleos lubrificantes WD-40 ou Óleo lubrificante multiuso com densidade de 20/4 °C (Singer).

# MANUTENÇÃO

**7.5 CABO DE AÇO:** Diariamente verifique qual é o estado do cabo de aço de seu equipamento, estique o cabo e aperte o prensa cabo se necessário.

	<p>Durante o uso do equipamento o cabo pode se danificar devido ao mau uso ou por falta de manutenção. Caso o cabo venha danificar, mesmo que não aparente, fique atento com fraturas próximas aos componentes do cabo de aço como por exemplo a bola de borracha.</p>
	<p>Sempre verifique o cabo de aço, caso encontre torções realize a substituição do cabo imediatamente.</p>
	<p>Caso o cabo se rompa internamente uma protuberância pode vir a surgir no exterior do cabo, se for constatado fazer a substituição imediatamente.</p>
	<p>Realizar a substituição de qualquer cabo de aço exposto nas extremidades.</p>
	<p>Cabo de aço amassado ou fora de seus padrões originais pode causar o rompimento ou danos ao equipamento.</p>
	<p>Cabo de aço torcido ou fora de seus padrões originais pode causar rompimento ou danos ao equipamento.</p>
	<p>Exposição da ponta do cabo de aço.</p>



# MANUTENÇÃO

Utilize a tabela abaixo para saber a periodicidade e o tipo de manutenção a ser feita no equipamento:

TABELA DE MANUTENÇÃO		
Verifique o funcionamento e integridade dos seguintes componentes. Inspeccionar o equipamento conforme esta tabela. Substituir todos os componentes danificados, quebrados ou desgastados imediatamente.		
VERIFICAR	DIÁRIA	SEMANA
Cabo de aço: Verifique a tensão, acabamentos e revestimentos, verifique se o prensa cabo está apertado.	●	
Estrutura: Limpar e secar, polir e encerar.		●
Estofados, Assentos e Manoplas: Limpar, secar.	●	
Porcas e Parafusos: Verificar e reapertar os parafusos caso encontre peças soltas.		●
Barra Guia dos Pesos: Limpar e lubrificar.		●
Ajustes Pino de Trava		●
Adesivos de Advertência		●
Pegadas e Rolamentos		●
Nivelamento: Verificar se o equipamento está devidamente nivelado ao solo		●
Para mais informações leia o manual de instruções do equipamento.		

## ATENÇÃO

### SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DOS CABOS DE AÇO

**IMPORTANTE!**  
Os cabos são itens de desgaste. É de sua responsabilidade evitar a ruptura inesperada dos cabos.

A inspeção dos cabos deve ser realizada **diariamente!**

Verifique todos os cabos, o revestimento e na área perto da fixação em cada extremidade do cabo.

**SUBSTITUA OS CABOS DANIFICADOS OU GASTOS IMEDIATAMENTE.**

Não deixe que o equipamento seja utilizado até que os cabos danificados ou desgastados sejam substituídos. Utilizar um cabo danificado ou desgastado pode resultar em ferimentos graves.

Caso detectar qualquer problema com o Cross Over entre em contato com o fabricante através dos canais: [assistencia@totalhealth.com.br](mailto:assistencia@totalhealth.com.br) e/ou Telefone: (16)3209-6000. Nunca tente trocar qualquer tipo de peça ou faça modificações, pois pode ocasionar na perda da garantia.



LINHA RRF